



67 ปี
มศว
 28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที 12 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2559 หน้า 1,8 มูลค่าข่าว 1,427,400.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



เปิดโลก Outdoor Memo
ใบใหม่ ใบกับ
“ปาร์กัวร์”

เรื่อง : วนิดา เก่งจันทร์
 ภาพ : ชานิส สุดโต

| ได้ฝึกปาร์กัวร์กับครูฝึกเหนือ
 | ได้กลับเป็นเด็กอีกครั้ง
 | ได้เล่นปีนป่ายในสนามเด็กเล่น สุนัขมาก

ใบ ช่วงเย็นวันศุกร์สุดสัปดาห์ยังคงเป็นวันฝนพรำเช่นเดิม Alive Now ขอตัวหลบจากละอองฝนและผู้คนจอแจสักครู่ เพื่อร่วมกิจกรรมฉลองครบรอบ 1 ปีของสถานที่เพียงแห่งเดียวในเมืองไทย สำหรับฝึกสิ่งที่เป็นต้นแบบของพริ้วร่าเริงที่หลายท่านคุ้นเคยในเมืองไทยอาจยังเป็นน้องใหม่ แต่สำหรับต่างประเทศวัยรุ่นหัวใจรักความท้าทายทั้งหลายจะรู้จักกันเป็นอย่างดีในชื่อเรียกสั้นๆ ว่า “ปาร์กัวร์ (Parkour)”

ความสุขคือ มรลด์ “เล่น”

กิจกรรมฉลองครบรอบ 1 ปีของ Asia Parkour เปิดโอกาสให้ผู้ที่สนใจมาร่วมฝึกปาร์กัวร์กันแบบฟรีๆ

เริ่มจากการออร์มร่างกายให้กล้ามเนื้อตื่นตัว ซึ่งเพียงเท่านี้ก็กระตุ้นความรู้สึกให้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง จากนั้นครูฝึกก็แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม และพาไปฝึกยังฐานแต่ละฐาน

สถานที่ฝึกปาร์กัวร์ถูกออกแบบด้วยการเห็นอุปสรรคที่ได้มาตรฐาน บาร์ และสิ่งกีดขวางต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนเคลื่อนย้ายได้ แต่มีความมั่นคงและแข็งแรง ท้าทายมองเห็นก็ทำให้ไปถึงเครื่องเล่นที่ไฮเทคในสนามเด็กเล่น เหมือนเราได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง เช่นเดียวกับ Jack Chan ชาวอเมริกันวัย 44 ปี อาจารย์สอนภาษาอังกฤษสำหรับธุรกิจ



E: หัวข่าว.doc 7/12/2016 7:41:36 AM

ที่มศว.ประสานมิตรเล่าให้ฟังว่า “ผมเล่นกีฬามาตลอดนะ แต่พอได้ฝึกปาร์กัวร์ผมรู้สึกเหมือนได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง ได้เล่นปีนป่ายในสนามเด็กเล่น สนุกมาก แล้วก็ได้รับรางวัลที่ดี ร่างกายที่แข็งแรงกลับมาด้วย ผมชอบมาก”

เมื่อลองถาม สินี โกเมศโสภา สาวพนักงานออฟฟิศที่รักการออกกำลังกาย เธอได้สัมผัสสปาร์กัวร์เป็นครั้งแรกจากการร่วมกิจกรรมแชร์โพสต์เฟสบุ๊คของเพจ Asia Parkour ก็ยืนยันถึงความสนุกไม่ต่างกัน “เหมือนเราได้กลับไปเป็นเด็ก ได้ทำอะไรที่เราไม่ได้ทำมาตั้งนานแล้ว อย่างพวกปีนป่าย ตีลังกา ปาร์กัวร์มันเหมือนกระตุกความกล้าเรานิดหนึ่ง”

“ร่างกาย” มีศักยภาพมากกว่าที่คิด

เมื่อได้ร่วมการฝึกปาร์กัวร์ เพียงไม่กี่นาทีก็รู้ได้ด้วยตัวเองเลยว่าปาร์กัวร์นั้นผู้เล่นต้องใช้กล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย ถือเป็นการพัฒนาศักยภาพที่แท้จริงของ

การเคลื่อนไหว

ตามธรรมชาติของมนุษย์ เพราะปาร์กัวร์มีเอกลักษณ์เฉพาะที่เชื่อมโยงร่างกายทุกส่วนเข้าด้วยกัน สำหรับการเริ่มต้นที่ดีที่สุดของผู้เล่นทุกคน ก็คือการเริ่มฝึกกับครูฝึกที่มีประสบการณ์ “ไม่เกี่ยวกับพื้นฐานคุณอยู่ในระดับไหน ผมก็เริ่มปาร์กัวร์จากคลาสบิกินเนอร์เลย แล้วในคลาสบิกินเนอร์ระดับก็ยังมีแตกต่างกันอีก แต่ไม่สำคัญหรอก หากคุณสามารถฝึกกับครูที่เก่ง” Jack Chan เล่าให้ฟังเมื่อถามถึงพื้นฐานด้านกีฬาของเขา

ด้าน เกริกชัย มนตรีกิตติพันธ์ หนูนักร้องบาส วัย 19 ที่หลงเสน่ห์ปาร์กัวร์เข้าอย่างจัง กล่าวเพิ่มเติมว่า ทักษะที่ได้จากการเล่นปาร์กัวร์มาตลอด 5 เดือนนั้น ทำให้ร่างกายของเขามีบาลานซ์ที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด “ครั้งแรกที่มาลองเล่นคือเขาให้ลองบาลานซ์บนราวเหล็กเล็กๆ แต่เราทำไม่ได้เลย เป็นคนบาลานซ์ไม่ได้เลยครับ ครูฝึกก็บอกให้ฝึกไปเรื่อยๆ ซึ่งตอนแรกทำไม่ได้หรอก เพราะเรากลัว แต่พอฝึกไปประมาณ 2-3 เดือน เราก็ทำได้ เป็นความรู้สึกที่ดีมากเลย” เกริกชัยแอบกระซิบว่าตั้งแต่เล่นปาร์กัวร์เขาได้พัฒนาทั้งร่างกาย ความสามารถ และมีความมั่นใจมากขึ้น ที่สำคัญมีคนทักว่าหุ่นดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เขายืนยันเลยว่าก่อนจะขอตัวออกไปกระโดดข้ามราวเหล็กก็กรอบก่อนกลับ

เปิดโลกใบใหม่ด้วยปาร์กัวร์

ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม เราได้สัมผัสถึงพลังบางอย่าง พลังที่กระตุ้น และส่งต่อไปยังทุกคนให้รู้สึกอยากเล่นไปพร้อมกัน เห็นความตั้งใจทั้งครูฝึกและผู้เล่นรับรู้ถึงความแน่น สมมติที่แผ่ซ่านออกมา ทำให้แม้จะไม่มีทักษะทางกีฬาก็สามารถเล่นปาร์กัวร์ได้อย่างไม่ขัดเขิน

“เวลาคุณดูคนเล่นปาร์กัวร์ จะเห็นว่าเป็นเรื่องของการใช้ร่างกายเป็นส่วนใหญ่ แต่จริงๆ แล้วสำหรับปาร์กัวร์ เรื่องจิตใจก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะคุณต้องมีสมาธิอย่างมากในการกระโดด ทรงตัว เหยียดตัว ซึ่งท้าทายว่าคุณจะทำได้ไหม ยิ่งเวลาเกิดปัญหา อย่งไปเล่นกลางแจ้ง คุณจะกลัวมากกว่าปกติ ต่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง ถ้าใจ

เอาชนะความกลัวไม่ได้

คุณก็ทำไม่ได้” Jack Chan ปิดท้ายด้วย

เบหนามีความสุขว่าสิ่งนี้เองเป็นแนวคิดที่เขานำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การมองปัญหาไม่เป็นปัญหา ตั้งสมาธิให้มั่น และก้าวข้ามมันไปที่ละขั้น

ประโยชน์ของปาร์กัวร์ คือ เพิ่มศักยภาพของร่างกายเราให้แข็งแรง คุณได้กลับไปยังวัยเด็กที่เคยถวิลหาอีกครั้ง ได้สังคมเพื่อนใหม่ที่พร้อมขับเคลื่อนให้คุณอยากเล่นอย่างไม่เหน็ดเหนื่อยด้วยพลังแห่งความสนุก เห็นสิ่งอื่นใดเมื่อตัดสินใจก้าวขาเข้ามาลองเล่นปาร์กัวร์แล้ว หัวใจของคุณก็ถูกกะเทาะเปลือกแห่งความกลัว พร้อมออกไปเปิดโลกด้วยมุมมองใหม่ๆ แล้วนั่นเอง



Try Parkour

สาวออฟฟิศที่ต้องการขยับร่างกาย หรือหนุ่มๆ นักกีฬาที่อยากแปลกใหม่ หลีกหนีจากความจำเจของการออกกำลังกายทั่วๆ ไป ลองแวะเข้ามาทดลองเล่น ปาร์กัวร์สักครั้ง ได้ที่นี่ Asia Parkour, Active Parc ชั้น 2 ออมรินทร์ พลาซ่า



เมื่อปาร์กัวร์ โลกเล่นในภาพยนตร์

ปาร์กัวร์ถูกคิดค้นขึ้นในประเทศฝรั่งเศส โดยกลุ่มคนที่ชื่นชอบการฝึกฝนร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ มองสภาพแวดล้อมให้เป็นเหมือนสนามเด็กเล่น พัฒนาเรื่อยมาจนเกิดเป็นวิถีแห่งปาร์กัวร์คือการเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติของมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด สำหรับฟรีรันนิ่งจริงๆ แล้วก็คือสิ่งเดียวกัน แต่ใช้ภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจง่าย และยังพัฒนาต่อ โดยผสมทักษะยิมนาสติกเข้าไปจนเกิดเป็นการวิ่งที่มีท่าทางสวยงามเฉพาะตัว

ภาพลักษณ์และความน่าตื่นตาตื่นใจของปาร์กัวร์ ดึงดูดสายตาของผู้พบเห็นเสมอ จึงทำให้สื่อหลาย

แขนง โดยเฉพาะภาพยนตร์นำทักษะปาร์กัวร์ไปใช้ และผู้ที่ทำให้ปาร์กัวร์เป็นที่รู้จักในวงกว้างก็คือ **David Belle** นักแสดงคนดังจากภาพยนตร์เรื่อง **Banlieue 13 (2004)** หรือ B13 คู่ขบถ คนอันตราย ภาค 1 ซึ่งบทบาทของเขาคือวิถีของปาร์กัวร์อย่างแท้จริง



ยังมีภาพยนตร์อีกหลายเรื่องที่มีพล็อตเรื่อง หรือใช้ทักษะของปาร์กัวร์ในการแสดง เช่น



Prince of Persia: The Sands of Time (2010) ฉากแอ็คชั่นของนักแสดงเด็ก วิลเลียม ฟอสเตอร์ ผู้รับบทเป็นเจ้าชายดัสตันตอนเด็ก แสดงมาจากทักษะด้านปาร์กัวร์ของเขาเอง



Captain America: The Winter Soldier (2014) คริส อีแวนส์ ผู้รับบทเป็นกัปตันอเมริกา ได้เข้ารับการฝึกปาร์กัวร์ และกีฬาการต่อสู้ต่างๆ เพื่อทักษะในการแสดงอย่างสมบทบาท



Tracers (2015) แคม แมสเซนเจอร์หนุ่มพร้อมจักรยานคู่ใจ ตัดหนั้แก๊งมาเพียงทำให้ต้องดิ้นรนหาทางรอดให้หนี จนกระทั่งแคมได้เจอกับ นิกกี สาวสวยลึกลับที่พาแคมไปทำความรู้จักโลกของกีฬาปาร์กัวร์



02-684-1140



www.asiaparkour.com



www.facebook.com/AsiaParkour